

Příroda jako zdroj duševní pohody na univerzitě

Jak může kampus podporovat duševní zdraví studentů a zaměstnanců?

PhDr. Mgr. Pavlína Honsová, Ph.D.
Mgr. Klára ten Donkelaar



Česká zemědělská
univerzita v Praze



Centrum
poradenských služeb

Univerzita plná života

Centrum poradenských služeb ČZU (CPS)

CPS už druhým rokem poskytuje bezplatné odborné poradenství celé univerzitní komunitě ČZU.

Naše služby jsou určeny uchazečům, studujícím, absolventům i zaměstnancům ČZU a zaměřují se na podporu osobního, psychického a profesního rozvoje.

Naše služby:

Psychologická poradna

Podpora v oblasti psychického zdraví a zvládání náročných životních situací. Konzultace nabízíme v češtině, angličtině, ukrajinštině a ruštině.

Poradna pro specifické potřeby studujících

Podpora studentů se specifickými potřebami a vytváření podmínek pro úspěšné studium. Konzultace nabízené v češtině a angličtině.

Kariérní centrum

Kariérní konzultace a podpora při plánování profesní budoucnosti. Konzultace nabízené v češtině a angličtině.





Kam byste na svém kampusu šli, kdybyste si chtěli na 10 minut odpočinout?



Jak daleko to je?



Šel by tam student mezi dvěma přednáškami?

Well-being na univerzitě nezačíná v poradně.
Začíná na cestě mezi dvěma učebnami.

<https://uom.treetrail.co.uk/>

BIOFILIE LEVELY

Čím víc přírody, tím víc pohody

LEVEL 1

Květina na stole



STRES
80%

LEVEL 2

Výhled do zeleně



STRES
50%

LEVEL 3

Park



STRES
20%

LEVEL 4

Spánek v lese



STRES
0%

ULTRA WELLBEING MODE

Příroda není luxus. Je to naše přirozené prostředí.

Teorie obnovy pozornosti (Attention Restoration Theory)

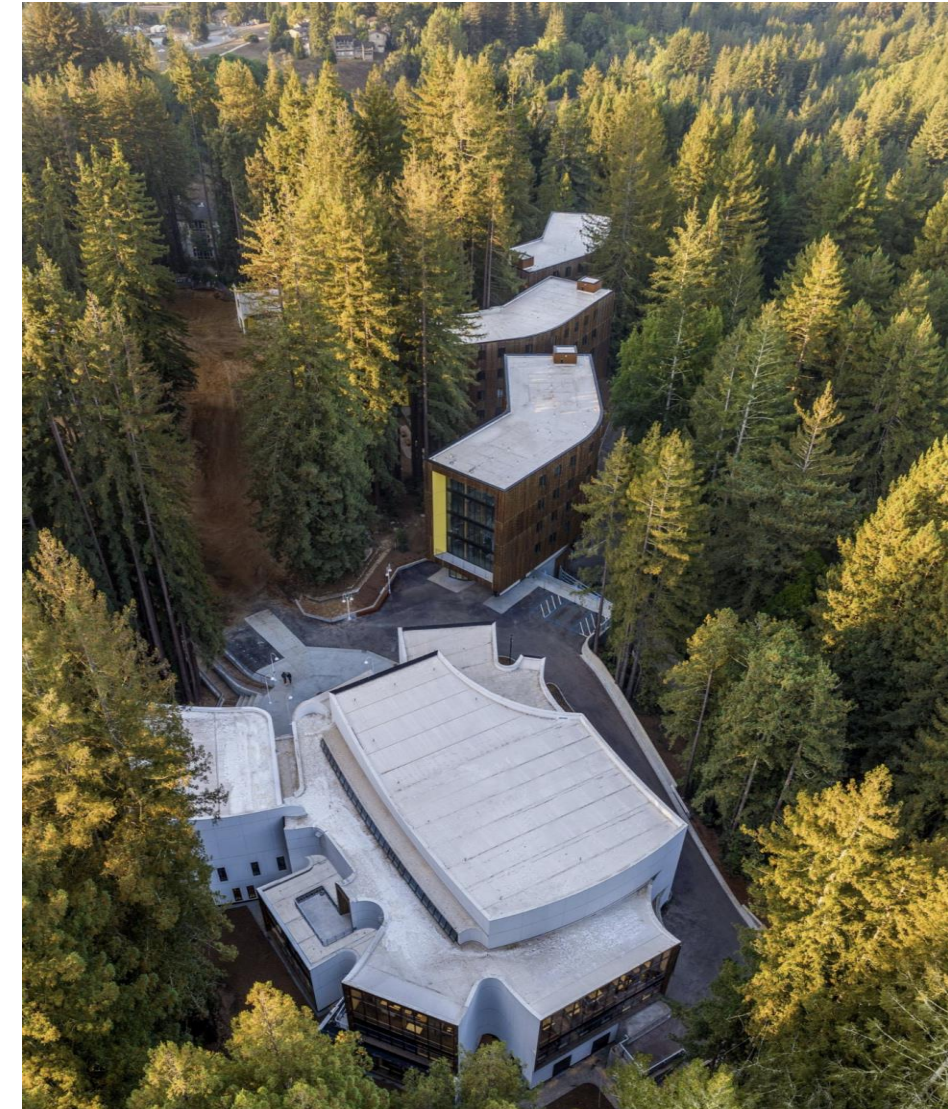
- *Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995*
- **Příroda pomáhá obnovovat vyčerpanou pozornost.**
- Studium i práce vyžadují dlouhodobou řízenou pozornost → ta se postupně vyčerpává.
- Přírodní prostředí přitahuje pozornost nenásilně („soft fascination“)
- Umožňuje tak kognitivnímu systému odpočinout a obnovit kapacitu pro soustředění.
- Restorativní prostředí charakterizují zejména:
 - Odpoutání - mentální nebo fyzické vzdálení od rutiny
 - Fascinace - příroda přirozeně poutá pozornost
 - Rozsah - prostředí je dostatečně bohaté a ucelené
 - Kompatibilita - prostředí odpovídá potřebám
- **Co to znamená pro kampus?**
 - zeleň, výhled do přírody, klidná místa, zahrady nebo krátká procházka mezi výukou mohou fungovat jako mikroprostory pro mentální regeneraci.



University of Rotterdam

Teorie redukce stresu (Stress Reduction Theory)

- Ulrich, 1984; Ulrich et al., 1991
- **Přírodní prostředí může snižovat stres a efekt může nastupovat velmi rychle.**
- Kontakt s přírodním prostředím může vyvolat **rychlou pozitivní emoční reakci.**
- Dochází ke snížení psychofyziologické aktivace spojené se stresem.
- Přírodní prostředí bývá spojováno s:
 - **↓ napětím a negativními emocemi**
 - **↑ pozitivními emocemi**
 - **rychlejší regenerací po stresové situaci**
- Důležitý nemusí být jen pobyt v přírodě – efekt může mít i **pohled na zeleň.**
- **-Co to znamená pro kampus?**
 - **prostředí není jen kulisou studia a práce. Může být aktivním zdrojem zvládání každodenního stresu.**



University of California, Santa Cruz campus

Biofilie (Biophilia)

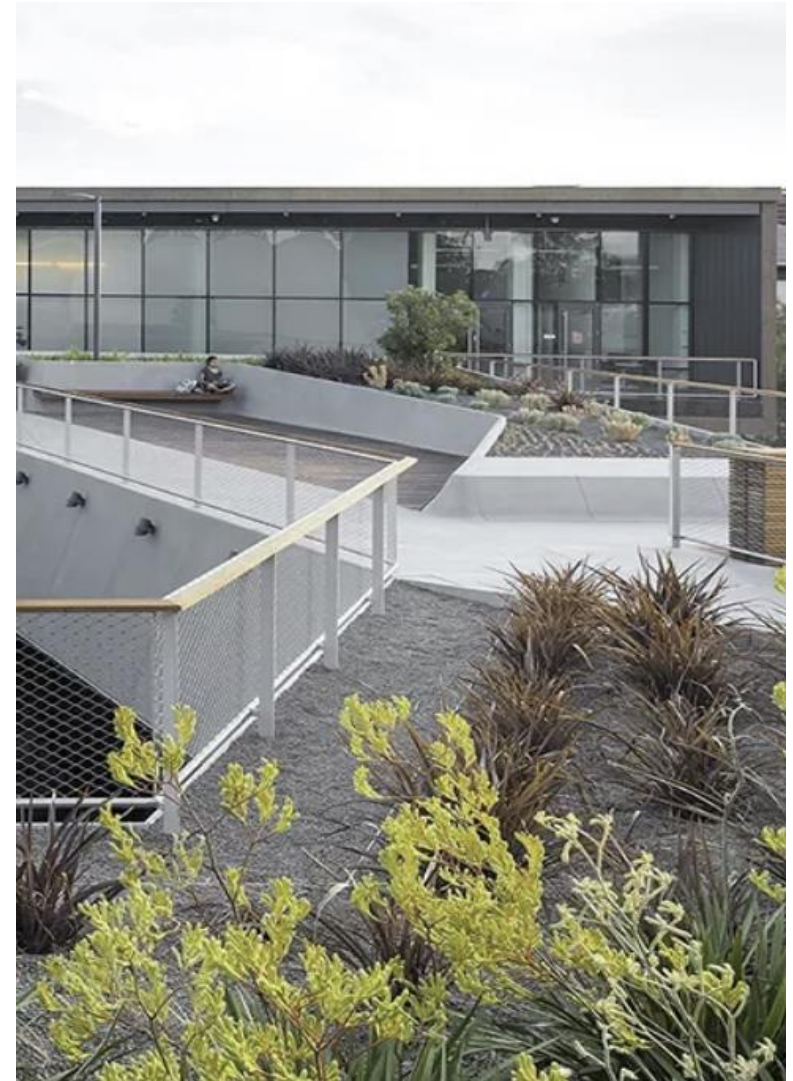
- Wilson, 1984
- **Lidé mají přirozenou tendenci vyhledávat kontakt s přírodou a živými systémy.**
- Biofilie označuje předpokládanou **vrozenou afinitu člověka k přírodě a přírodním procesům.**
- Moderní život nás přitom často přesouvá do prostředí s omezeným kontaktem s přírodou.
- **Biofilní design** proto cíleně vrací přírodní prvky do míst, kde žijeme, studujeme a pracujeme.
- Nejde jen o „více stromů“:
 - **zeleň • voda • přirozené světlo • výhledy • přírodní materiály**
 - **biodiverzita • možnost skutečného kontaktu s přírodou**
- **Co to znamená pro kampus?**
 - otázka není jen „Kolik zeleně máme?“, ale „Jak snadno s ní mohou lidé během běžného dne skutečně přijít do kontaktu?“



University of Hertfordshire

Propojení s přírodou (Nature Connectedness)

- Mayer & Frantz, 2004
- **Nejde jen o to být v přírodě. Důležité je také cítit se její součástí.**
- **Propojení s přírodou** = míra, v jaké člověk vnímá **sounáležitost a spojení s přírodním světem.**
- Nejde tedy pouze o **množství kontaktu s přírodou**, ale o **subjektivní vztah**, který si k ní vytváříme.
- Vyšší propojení s přírodou souvisí s **vyšším subjektivním well-beingem** a proenvironmentálním chováním.
- **Co to znamená pro kampus?**
 - Nestačí přírodu v kampusu mít.
 - Prostředí by mělo lidi vybízet, aby ji vnímali, využívali a vytvářeli si k ní vztah
 - **Jak?**
 - *procházky • místa k pobytu • výuka venku • komunitní zahrady*
 - *péče o zeleň • kontakt se zvířaty • pozorování přírody*



Barnard College, New York

The Benefits of Biophilic Design

Research-Backed Impacts on Health, Performance & Environment



Cornellova univerzita - Campus Nature Rx

Příroda jako předepsaná intervence

Nature Rx = “nature prescription”

Mapování „restorative spaces“

- identifikace klidových míst na kampusu
- tvorba map a doporučení pro studenty
- student dostane:
 - konkrétní tip: „Jdi sem na 10 min.“
 - doporučené lokace s nízkou kognitivní náročností

Předmět “Nature and Your Well-Being”

Dotazník [Make Your Own Nature Plan](#)

Výsledky z 2024 – 2025

- 88 % po pobytu v přírodě zaznamenali zlepšení nálady
- 85 % po pobytu v přírodě cítili méně ve stresu
- 82 % si při pobytu v přírodě více uvědomovali své okolí.



Make Your
NATURE PLAN

Cornell Health medical and mental health providers prescribe & recommend spending time in nature to improve student mood, concentration, stress levels, and overall well-being.

As little as 10 minutes in nature make a difference

Take five minutes now:

Complete the survey at this QR code to design your plan. You'll choose:

- Nearby campus nature spots
- Preferred activities
- Optimal duration and frequency

CornellHealth Learn more about Nature Rx: naturerx.cornell.edu

[Cornell Tree Climbing](#)





Campus Nature Rx

Co je na tom jiného než „hezký park“?
běžný přístup: máme zeleň → doufáme, že ji někdo využije

Campus Nature Rx: aktivně identifikuje/ doporučuje/ učí používat



Univerzita Texas A&M

Green Campus Initiative + Aggie Park

- Aggie - přezdívka pro studenty
1876 založena jako Agricultural and Mechanical College
- **Systematické** plánování zdravého kampusu

Dopady:

- wellbeing mezi přednáškami, ne jen v poradně
- **krátké, opakované kontakty** s přírodou - velký efekt
- **prostředí může být intervence** samo o sobě
- **pozitivní distrakce** od negativních myšlenek
- prostor pro pohyb, ale i „nicedělání“
- vytváření **emocionální vazby** na konkrétní místa („favorite spots“)

podporuje:

- pocit bezpečí
- sense of belonging
- self-regulation



Univerzita Otago (NZ)

Biofilie v praxi

- „otevřené“ trávníky
(ležení, neformální setkávání)
- zahrady a upravené zelené zóny
- „polodivoké“ nebo lesní části kampusu
- vodní prvky

Everyday nature matters

- každodenní mikro-kontakt
- krátké 5–10min epizody
- mezi přednáškami



Komunitní zahrada univerzity

aktivní biofilie

- studenti = spolutvůrci prostředí
- posiluje *sense of belonging*



Univerzita v Nizwa (Omán)

Biofilní principy nejsou „nice to have“, ale nutnost
(extrémní klima - potřeba stínu, regulace tepla)

Voda a ochlazující prvky

- integrace vody tam, kde je to možné
- využití evaporace ke snížení teploty

Kontextuální design (3C model)

design reflektuje *Climate* + *Culture* + *Context* (krajina)

Materiály a architektura

- využití přírodních materiálů
- barev inspirovaných krajinou
- kampus je „v souladu“ s okolím, ne proti němu

Zvýšení využívání kampusu

- bez biofilního designu: studenti by zůstávali uvnitř
- s biofilním designem: tráví více času mimo budovy







University of British Columbia (Vancouver)

Forest campus

- příroda jako základ identity univerzity, ne doplněk

Campus as a Living Lab

- propojuje: výuku+ provoz kampusu +výzkum
- ne kampus v přírodě, ale kampus jako součást ekosystému

Walking Programs

- Walk for Joy
- Well-being Walk
- Walking Map
- využití **dřeva** : světlo + atrium → „pocit lesa“
- záměr simulovat pohyb lesem, multisenzorický zážitek

Budova stírá hranici mezi interiérem a exteriérem

Nosná konstrukce přízemí je přiznána po obvodu budovy a vnější stěny jsou ustoupené dovnitř, takže horní podlaží působí, **jako by se vznášela nad krajinou.**

Pojetí sloupů v přízemí **evokuje les**, který kdysi na tomto místě rostl.



PRINCIPY DOBRÉ PRAXE ZE ZAHRANIČÍ

Příroda jako infrastruktura, ne dekorace

- příroda není „okolo“, ale **součást fungování kampusu**
- př. Aggie Park, UBC (les jako kampus) x pár stromů kolem parkoviště

Dostupnost (*proximity matters*)

- **příroda musí být na cestě**, ne někde bokem
- kontakt probíhá **mnohokrát denně krátce** (5–15 min)
- př. NZ kampusy (zeleň mezi budovami)

Různorodost přírodních prostředí (aktivní × klidové × sociální)

- efekt není jen ze zeleně obecně ale **z variability**
- každý prostor = jiný typ regenerace

Pobytočnost, nejen průchodnost

- **klíčová otázka:** „Dá se tu zůstat?“

Zapojení studentů – zahrady, participace

Kontextualita (*climate–culture–context*)

- **biofilie není univerzální**, má být odpověď na místní prostředí
- NZ → trávníky Kanada → les Omán → stín + nádvoří

[How Singapore has developed an innovative new way to design buildings](#)



Česká zemědělská
univerzita v Praze

Univerzita plná života

ROZDÍLY

oblast	český kampus (běžně)	NZ biofilní kampus
Role přírody	dekorace	infrastruktura wellbeingu
Umístění zeleně	okrajové plochy	mezi budovami
Využití	pasivní (nekročit)	aktivní (ležení, sezení)
Pohyb	A → B nejkratší cestou	přes „zelené trasy“
Zastavení	minimální	přirozené mikro-pauzy
Efekt	neutrální / stres	regenerace, belonging

Rozdíl není v tom, kolik mají peněz.

Rozdíl je v tom, jestli prostor vnímají jako kulisu, nebo jako nástroj péče o lidi.



Česká zemědělská
univerzita v Praze

Univerzita plná života

Dobrý kampus není ten, kde je příroda vidět.

Ale ten, kde příroda aktivně podporuje, jak lidé myslí, cítí a fungují.



Snižuje stres
a podporuje
duševní pohodu



Zlepšuje soustředění
a kognitivní výkon



Posiluje vztahy
a komunitu



Podporuje zdraví
a regeneraci



Buduje udržitelnou
budoucnost



Zdroje

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503–515.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421.